

## 我会偶尔忘记母亲

■ 吴征远

沿着村路转几个弯就到家了,周遭是乡村惯有的宁静。往常的时候,刚一转过邻家的墙角,便常常见到母亲坐在屋旁的仙桃树下微笑着。或者我刚在门口停好车,母亲便推着轮椅车从里屋匆匆出来,欣喜对我说,你回来了!

但今天见不到她,与前几次回来一模一样。上一年八月中秋前的周末,我午休突然惊醒,发觉枕边沾满泪痕。我知道自己想念母亲了,提了骨头汤直奔养老院。母亲很听我的话,乖乖把汤喝完,就像我小时候听她的话一样。喝完汤后,她忽然说,我们回家吧,我想回家养牛。我强忍泪水对她说,这里很好呀。母亲失望的眼神让我惭愧得无地自容,母亲自做了手术后,再也无法站起来,只能坐在轮椅上。种种原因,我们无法接她回家料理。家,对母亲来说竟然是如此遥远。

告别母亲后,我直奔家里,一个人静静地呆坐着,寂寞无涯地看着月色如水的村庄。山坡上的荔枝树在淡淡月晕中如灰色的大伞,沉沉地压着视野。门前是狭仄的院子,不少野草已从水泥裂缝中钻出来。以前母亲在家时,总爱把院子收拾干净,野草哪有出头之日!我下了楼,伴着太阳能路灯和月色,一边流泪一边拔着荒草。这种草叫牛筋草,根系发达,徒手竟然很难将它们拔起来。最后只好勉为其难地拔断了

草叶。根还在,不用两个星期,野草们又会嘤瑟蛮横起来。中秋即到,母亲不会和我们共度良宵。想到这里,令人不禁潸然泪下。

往日的伤感似乎还历历在目,收回飘飞的思绪,我打开了门。屋子里很冷清,母亲爱坐的那个座位上空空如也,只有旁边的木质沙发孤零零地待在一边。我已将近一个月没回来了,屋子已将我看作客人,蜘蛛网和灰尘已呈嚣张的主人之势。我走进母亲卧室,里面已经空无一物。母亲走后,我亲自清理卧室,按家乡习俗,把她生前所用之物让人全部拉走。可是,每次回来,我都要走进这卧室里,静静地倾听风吹过窗外和邻家狗吠的声音。记得那次母亲病重了,我安抚她睡后,然后拉一张椅子,静静听着她均匀的呼吸声。而此刻,这人世间平凡的幸福已被时光悄无声息地回收。于不经意间,生活中一些美好而简朴的温暖就这样如羚羊挂角无迹可寻地永不再回返。当我们伸出悲伤的双手在空中徒劳地打捞时往往是一无所获。月亮淡淡照了进来,微微晃动的月影如一把钝刀割得我隐隐作痛。

楼梯下面还堆放着一些家中的物品,或多或少铭刻了母亲时光印记。生锈的柴刀、挑水的扁担、30年前的簸箕、母亲蹒跚到镇上给我买回的草帽。它们刺得眼睛生痛,令人不忍直视。门外那棵二十多年的仙桃树,此刻已结

满累累硕果。往年每到仙桃成熟的时候,母亲爱拿张凳子坐在树下坐着,招呼着过往的村人,吃呀,吃呀,树上还有很多。常有二三个村中老人,在树下一边剥仙桃一边闲话家常,母亲则一脸微笑地坐着。

那时候,我年轻,爱吃仙桃。母亲常常准备一个网袋,见有仙桃熟了,就把它托下来。纯天然成熟的托树仙桃是乡间至美的水果。我回到家中后常吃得满嘴流蜜,然后母亲又拿出两大袋,叮嘱我离开时拿去。

屋子旁有一块不规则的地,母亲种满了紫苏、艾草、生姜、地胆头等,每逢回去,她总要往我行李袋里塞上一些。走进这片地时,野草已高过膝头,往日的草药难见其踪,只有边界那棵枝叶婆娑的黄皮树,一如往年,在微风中述说着已逝的旧日时光。

回到屋子里,我依旧是默默坐着,然后一遍遍翻阅手机里的相册。母亲的音容笑貌一次次引发泪水的涨潮。人世间的相遇往往需要跋山涉水,离别却又猝不及防。我曾无数次尝试忘记母亲,忘记稻田金黄时,母亲与汗水共舞的身影;忘记吃饭时,母亲盛在碗里的一勺月光;忘记夜深人静时,母亲过来拽被的脚步声。时光之河不断流淌,我终有一天会偶尔忘记母亲,当炊烟冲毁了故乡的山川湖泊,当泪水彻底淹没了岁月,当心念母爱晕倒过去。

## 老伴包粽子

■ 宋振东

一年一度的端午节来临之际,退休在家的老伴,看到邻居们都自己包粽子,一时兴起,也学起了包粽子。

包粽子,对南方来说是件很平常的事情,但这对于一名北方人来说并不容易。过去,一年到头除了端午节外,平时很少吃粽子的我们,更别说自己包粽子了。

为了学包粽子,老伴先是从超市里购买了江米,也叫糯米。又从网上购买了粽叶、绳子和红枣等,然后,就开始泡米、清洗粽叶、红枣……一切准备就绪后,就跟着网上的视频开始学包粽子。

包粽子,看似简单,其实真正包起粽子并没那么容易。刚开始时,老伴包粽子由于不得要领,不是枣放多了,就是米放少了,有的甚至忘记放枣就包起来;粽子线也是缠绕有的松、有的紧。线松了会“漏米”,线缠绕得太紧粽子不成型。起初,老伴把粽子“五花大绑”,粽子都变形了还是缠不紧,放到水里就“散架”。老伴不气馁,反复练习,细心琢磨,虚心请教街坊邻居和包粽子“高手”。如此这般,经过多次反复包粽子练习后,老伴终于学会了包粽子,并且包的粽子小巧玲珑,有模有样,粽子不但好吃还好看。

自从学会了包粽子,老伴就像“着迷”一样,一有时间就买粽叶包粽子。现在,我们家的粽子越包越多,各种各样馅料的粽子应有尽有,有八宝养生粽、肉松水晶粽、广式腊肠粽、桂花豆沙粽、黄米蜜枣粽、蔓越莓粽、梅干菜肉粽、蜜枣甜粽、猪肉蛋黄粽、紫米甜粽、葡萄干粽、藤椒牛肉粽、紫薯水晶粽、猪肉粽、排骨粽等等十几种馅料的粽子,我们家上顿饭吃粽子,下顿饭还是粽子,锅里、冰箱里等到处都是粽子,可以开粽子“超市”了。

老伴包的粽子自己吃不完,就送给亲戚朋友,吃过老伴包的粽子的人,都说比超市里买的好吃实在,每听到这些,老伴心里美滋滋的,忘记了包粽子的劳累辛苦劲儿!

## 乙巳春季闲咏

■ 钟传英

## 立春

腊尽时移又一春,梅开鹊闹岁华新。  
东风渐染千山翠,淑气徐苏万树殷。  
雪化冰融滋薯莖,河清水暖跃金鳞。  
党群巧绘新区卷,信邑腾飞百福臻。

## 雨水

难怪天天出艳阳,龙王违约自迷觞。  
干群种树满头汗,姑嫂栽蕉连日忙。  
迟绽梅花逊颜色,初垂柳线少风光。  
春耕时节无时雨,野老如何播稻秧?

## 惊蛰

春雷乍响醒虫蛇,好雨知时乐万家。  
弱柳丝丝开嫩蕊,新桃棵棵绽红花。  
衔泥紫燕筑巢急,挂果香蕉垂树斜。  
希冀今秋粮库满,农夫埋力管桑麻。

## 春分

春色无边对半分,风和日丽正宜人。  
玄禽进宅家添庆,锦水翻波景焕新。  
催雨雷公天上歇,耕田农叟垄中频。  
老翁闲里贪杯乐,香茗一壶酬友宾。



快捷投稿  
扫码关注

## 保健养生

## 十条饮食建议帮你远离糖尿病

不健康的饮食习惯可致2型糖尿病的发生。以下十条建议,可以通过调整饮食习惯,帮你远离糖尿病。

**1. 喝不加糖的饮料。**喝含糖饮料与2型糖尿病有关。有证据表明,喝不含糖的茶和咖啡可以降低患病风险。也要尽量不喝鲜榨果汁,因为其中含有大量的游离糖。

**2. 选择高纤维的碳水化合物。**吃白面包、白米饭和富含精制碳水化合物的含糖早餐麦片与2型糖尿病的风险增加有关。但是全麦食物,如糙米、全麦面食和燕麦可降低风险。建议多食用纤维含量高的碳水化合物,包括水果和蔬菜、豆类、无糖酸奶和牛奶。

**3. 少吃红肉和加工肉。**吃红肉和加工肉,如培根、火腿、香肠、猪肉、牛肉和羊肉,都会增加患2

型糖尿病的风险。而豆类、鸡蛋、鱼肉、鸡肉、坚果中的蛋白质更有利于健康。

**4. 多吃水果和蔬菜。**多吃水果和蔬菜可以降低2型糖尿病的风险,尤其是苹果、浆果(葡萄等)和绿叶蔬菜(菠菜、羽衣甘蓝等)。水果中的天然糖不属于添加(或游离)糖,而果汁和饮料含有游离糖,所以要吃完整的水果和蔬菜,不要榨汁喝。

**5. 选择不含糖的酸奶和奶制品。**酸奶和奶酪是发酵乳制品,可以降低患2型糖尿病的风险。更重要的是选择不含糖的乳制品。

**6. 限酒。**饮酒过量会增加患2型糖尿病的风险。而且酒的热量也很高,影响减重效果。所以最好少饮酒或者不饮酒。

**7. 选择健康的零食。**如果想吃零食,可以选择无糖酸奶、无盐

坚果。要少吃薯片、薯条、饼干、糖果和巧克力。

**8. 食用健康的油脂。**在饮食中摄入一些健康的脂肪很重要,因为脂肪类型会影响我们的健康。更健康的脂肪存在于无盐坚果、鳄梨、橄榄油、菜籽油中。此外,在鲑鱼和鲭鱼等油性鱼类中富含的脂肪与降低糖尿病风险有关。

**9. 少吃盐。**吃大量的盐会增加患高血压的风险,也会导致心脏病和中风的风险增加。高血压也与2型糖尿病的风险增加有关。每天摄入的盐不要超过6克,要减少摄入含盐的包装食品,如培根、香肠、即食食品。

**10. 从食物中摄入维生素和矿物质。**目前没有证据表明某些维生素补充剂可以降低2型糖尿病的风险。最好通过吃不同食物摄入所需维生素和矿物质。



甘露 黄诒高 摄